



**Algılanan Psikolojik Dışlanma ve Sosyal Dışlanma ile İnternet Kullanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişki: Öz Duyarlılığın Rolü\*\*†**

**Mehmet KAVAKLI\* Orhan AYDIN\*\***

**Özet**

Aşırı internet kullanımı veya internet bağımlılığı ile ilişkili olma olasılığı yüksek değişkenlerden biri dışlanmadır. Öz duyarlılık ise olumsuz yaşam olaylarının ortaya çıkarabileceği olumsuz davranışsal ve duygusal tepkileri önleyici bir tampon işlevi görebilecek bir bireysel özelliktir. Bu çalışmada algılanan psikolojik dışlanma ve algılanan sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki öz duyarlılığın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklemini Türkiye’de bir devlet üniversitesinde eğitim gören 457 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veriler 2017-2018 eğitim öğretim yılı güz döneminde yüz yüze toplanmıştır. Veri toplama amacıyla kişisel bilgi formu, Öz Duyarlılık Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Dışlanma Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik ve sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki öz duyarlılığın rolünün incelendiği model yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Sonuçlar internet bağımlılığının hem algılanan psikolojik dışlanma hem de sosyal dışlanma ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Öz duyarlılık ise internet bağımlılığı ve algılanan psikolojik ve sosyal dışlanma ile negatif yönde ilişkilidir. Yapısal eşitlik modeli ile yürütülen aracılık analizi sonuçları algılanan psikolojik dışlanma ve sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki öz duyarlılığın aracı rolü olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak öz duyarlılığın hem psikolojik hem de sosyal dışlanmanın neden olduğu olumsuz davranışsal ve duygusal tepkileri hafifletici bir işlevi olabileceği ifade edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik dışlanma, sosyal dışlanma, internet bağımlılığı, öz duyarlılık

**The Relationships Between Perceived Ostracism, Perceived Social Exclusion and Internet Usage Habits: The Role of Self-Compassion**

**Abstract**

Exclusion is a variable that has the potential to contribute to heightened levels of internet usage or the development of internet addiction. In contrast, self-compassion is an inherent characteristic that can function as a protective factor against adverse behavioural and emotional responses from unfavourable life circumstances. This research aims to investigate the potential mediating role of self-compassion on the association between perceived ostracism and perceived social exclusion, and internet addiction. A study of 457 university students in Türkiye used demographic information, Self-Compassion Scale, Internet Addiction Scale, and Social Exclusion Scale to collect data. The data was collected face to face in the fall semester of the 2017-2018 academic year. The model examined self-compassion's role in the relationship between perceived ostracism, social exclusion, and internet addiction using the structural equation model. The study found a positive correlation between internet addiction and perceived ostracism and social exclusion, while self-compassion showed a negative correlation. Structural equation modelling revealed self-compassion as a mediator in the

\* Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü’nde hazırladığı “Psikolojik Dışlanma ile İnternet Kullanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolü” başlıklı yüksek lisans tezinden hazırlanmıştır.

† “Algılanan Psikolojik Dışlanma ile İnternet Kullanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma 15-17 Kasım 2018’de Ankara’da düzenlenen 20. Ulusal Psikoloji Kongresi’nde Mehmet Kavaklı ve Orhan Aydın tarafından sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

\* Dr. Öğr. Üyesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, Konya/Türkiye, mehmetkavakli15@gmail.com

ORCID : <https://orcid.org/0000-0001-8876-3966>

\*\*Prof. Dr. Ufuk Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara/Türkiye, orhan.aydin@ufuk.edu.tr

ORCID : <https://orcid.org/0000-0002-2009-4038>

Bu makaleyi şu şekilde kaynak gösterebilirsiniz / To cite this article (APA):

Kavaklı M. & Aydın O. (2024). Algılanan Psikolojik Dışlanma ve Sosyal Dışlanma ile İnternet Kullanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişki: Öz Duyarlılığın Rolü. *Küllüye*, 5(2), 398-418.

**DOI: 10.48139/aybukulluye.1389292**

**Makale Bilgisi / Article Information**

Geliş / Received	Kabul / Accepted	Türü / Type	Sayfa / Page
10 Kasım 2023	21 Ağustos 2024	Araştırma Makalesi	398-418
10 November 2023	21 August 2024	Research Article	

association between these factors, may indicating that self-compassion can help alleviate internet addiction. Consequently, self-compassion may help to minimize the negative behavioral and emotional reactions generated by ostracism and social exclusion.

**Keywords:** Ostracism, social exclusion, internet addiction, self-compassion

## Extended Abstract

While the use of the internet offers several benefits, it occasionally possesses the capacity to manifest as an addictive behavior, thereby impeding individuals' professional obligations and personal duties as well as jeopardizing their overall well-being, both physically and psychologically. This rationale has prompted a significant amount of research to identify the factors potentially associated with excessive internet usage. These investigations have uncovered several variables that could potentially contribute to the onset of internet addiction. Exclusion is a variable that is very likely to contribute to the development of excessive internet use or internet addiction. The potential correlation between those who undergo ostracism and their increased internet usage, leading to a potential risk of developing internet addiction, merits careful consideration. However, there is a lack of research exploring the relationship between individuals who experience feelings of exclusion in their daily lives, their internet usage patterns, and the potential for internet addiction. Hence, one of the objectives of this study is to investigate the potential correlation between perceived ostracism, social exclusion, and the occurrence of internet addiction. There are several elements that may function as mediator or moderator variables in the association between ostracism and short- and long-term behaviors. Therefore, many situational, contextual, or individual variables may influence the potential correlation between the sensation of exclusion and the development of problematic internet usage or internet addiction. Self-compassion emerges as a potential individual variable, with a significant likelihood of serving as a mediation factor in the potential association between ostracism and problematic internet usage or internet addiction. From a theoretical standpoint, one of the primary objectives of this study is to investigate the potential function of self-compassion as a mediating factor in the potential association between perceived ostracism, perceived social exclusion, and the development of internet addiction.

## Method

The present study used a sample of 457 university students enrolled at a public university in Türkiye. These participants willingly took part in the research and ranged in age from 18 to 40 ( $M = 21.11$ ,  $SD = 1.99$ ). A total of 205 participants, accounting for 44.9% of the sample, were identified as male, while 252 individuals, representing 55.1% of the sample, were identified as female.

## Results

Both perceived ostracism ( $r = .22$ ,  $p < .001$ ) and perceived social exclusion ( $r = .11$ ,  $p < .05$ ) were found to be significantly positively related to internet addiction. Similarly, a negative significant relationship was found between perceived ostracism ( $r = -.33$ ,  $p < .001$ ), perceived social exclusion ( $r = -.31$ ,  $p < .001$ ) and self-compassion. Self-compassion and internet addiction are significantly negatively correlated ( $r = -.25$ ,  $p < .001$ ). The tested model and Bootstrap analysis results showed that self-compassion played a role as a mediator variable in the relationship between perceived ostracism and internet addiction. (Indirect effect = .11, 95% CI [.055, .193]). After self-compassion was included in the model, the direct effect between perceived ostracism and internet

addiction became insignificant (Direct effect = .12, 95% CI [-.026, .237]). The results of the tested model and Bootstrap analysis showed that self-compassion played a role as a mediator variable in the relationship between perceived social exclusion and internet addiction (Indirect effect = .12, 95% CI [.056, .221]). After self-compassion was included in the model, the direct effect between perceived social exclusion and internet addiction became insignificant (Direct effect = -.01, 95% CI [-.149, .120]).

### **Discussion and Conclusion**

The results showed that both perceived ostracism and perceived social exclusion were positively related to internet addiction. These results support the first hypothesis of the research. A possible explanation for the finding showing a positive relationship between ostracism, social exclusion and internet addiction can be made within the framework of the need threat model. Specifically, when individuals perceive a threat to their needs for belonging and self-esteem, they may be inclined to accept membership in the exclusionary group or seek out new groups to fulfil their need for belonging and restoring their damaged self-esteem. The hypothesis posits that individuals will exhibit prosocial activities that assist their ability to be socially adept. From this particular standpoint, it is very conceivable that persons who experience exclusion within their everyday surroundings and have difficulties in establishing new social relationships may attempt to fulfil their needs for belonging and self-esteem by resorting to the internet (Kavaklı & Ünal, 2021; Knowles et al., 2015; Nadkarni & Hofmann, 2012; Pang, 2020).

The results of the mediation analysis conducted to determine the mediating role of self-compassion in the relationship between perceived ostracism, perceived social exclusion, and internet addiction show that self-compassion has a mediating role in the relationships between both perceived ostracism and internet addiction and between perceived social exclusion and internet addiction. Social media provides individuals with diverse chances to fulfil their unmet needs. Self-compassion might be considered as one of the potential third variables in the relationship between exclusion and internet addiction. Other factors might potentially exist contributing to this phenomenon. Individuals with elevated levels of self-compassion may have a comparatively reduced sense of exclusion. Indeed, a notable finding of this study is a negative association between self-compassion and perceived ostracism and social exclusion. The experience of perceived ostracism and social exclusion have the capacity to engender online addiction. Self-compassion is an inherent personal attribute that can mitigate the development of internet addiction by influencing one's perception of exclusion and the subsequent negative feelings associated with such exclusion. Individuals exhibiting elevated levels of this feature may have diminished feelings of exclusion. Furthermore, even if they sense exclusion and subsequently resort to online platforms to fulfil their unmet needs, they may not engage in addictive usage patterns. The function of self-compassion as a mediator between these two variables is evident. However, it is important to acknowledge the potential influence of additional mediator or moderator factors on this connection, which warrants further investigation. The evaluation of the study findings should encompass an assessment of both its limits and contributions. This study is a correlational investigation that does not establish a causal link and was exclusively done among university students. Incorporating diverse age cohorts in the design of experimental and longitudinal research facilitates the emergence of more generalizable, valid, and reliable findings.

## Giriş

Günümüzde internet ve internetin kullanımı oldukça yaygındır ve neredeyse hayatın her alanında kullanılmaktadır. İnternet, insanların bilgiye erişimini kolaylaştırdığı gibi, günlük hayatta yapacakları birçok işlemi de zahmetsizce gerçekleştirmelerine olanak sağlamaktadır. Ayrıca, boş zamanları değerlendirmek ya da eğlenmek için çevrim içi oyunlar oynama ve hobilerini sürdürme imkânı da sunmaktadır. İnternetin yaygın kullanımı, birçok avantajı beraberinde getirirse de, aşırı kullanımı ve kullanım alışkanlıkları bazı sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Aşırı internet kullanımı, bireyin interneti kontrolsüz bir şekilde kullanması ve bu kontrolsüz kullanımın kişisel, sosyal veya mesleki yaşamında olumsuz sonuçlara neden olması durumu olarak ifade edilebilir. Ayrıca aşırı internet kullanımı kişinin internet kullanımının normalden belirgin biçimde fazla olması, günlük yaşamın gerektirdiği sorumluluklarını ihmal etmesi, aile ve sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşaması, iş veya eğitim performansının düşmesi gibi belirtilerle de tanımlanabilir. Özellikle, bireylerin günlük işlerini aksatmasına ya da fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemesine neden olabilen bir sorun olarak aşırı internet kullanımı “internet bağımlılığı”, “problematik internet kullanımı”, “kompulsif internet kullanımı” ve “patolojik internet kullanımı” gibi kavramlarla ifade edilmektedir. Bu olgu, araştırmacıların dikkatini çekmektedir ve son yıllarda aşırı internet kullanımına neden olabilecek bireysel faktörleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılmaktadır (Evli ve ark., 2023; Lozano-Blasko ve ark., 2022; Qian ve ark., 2022). Araştırmaların elde ettiği bulguların her zaman kesin bir sonuca varacak ölçüde tutarlı olmaması, araştırmacıları aşırı internet kullanımında aracı ya da düzenleyici olarak rol oynayabilecek değişkenlere odaklanmaya yönlendirmiştir. Bu nedenle, bu çalışmada algılanan psikolojik dışlanma ve sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü incelenmiştir.

## İnternet Kullanma Alışkanlıkları

İnternet ve internet ile ilişkili teknolojilerin kullanımı her geçen gün artmaktadır (Burkauskas ve ark., 2022). Aşırı internet kullanımı internet bağımlılığını gündeme getirmektedir. İnternet bağımlılığı terimi, psikiyatrist Ivan Goldberg tarafından 1995 yılında bir çevrim içi psikiyatri bülteninde ortaya atılmıştır. Bu terim, DSM-IV'ün (American Psychological Association, 2000) katı tanı ölçütlerini mizahi bir şekilde eleştirmek amacıyla yazılmış, DSM-IV (APA, 2000) tarzında hayali bağımlılık kriterleriyle birlikte yeni bir bağımlılık türüne gönderme yapmak için kullanılmıştır (Dalal ve Basu, 2016). İnternet bağımlılığı konusundaki ilk araştırmalar ise, Young (1998) ve Griffiths (1996) tarafından bağımsız olarak gerçekleştirilmiştir. Günümüzde ise, internet bağımlılığı formal bir psikiyatrik bozukluk olarak kabul edilmemektedir. Ancak, internet üzerinde oyun oynama bozukluğu, DSM-5'in (APA, 2013) ekler bölümünde incelenmesi gereken olası bir psikiyatrik bozukluk olarak tanımlanmıştır. ICD 11'de (World Health Organization, 2019) ise oyun bağımlılığı davranış bozukluğu ve ruhsal bir problem olarak tanımlanmıştır (Long ve ark., 2022). İnternetin aşırı düzeyde veya bağımlılık düzeyinde kullanımının olumsuz sonuçlarına dair de çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Khazaie ve ark., 2023; Müller ve ark., 2014; Niu ve ark., 2023). Örneğin Young (1999), internetin aşırı kullanımının potansiyel olumsuz etkilerini, akademik, ailesel ve işle ilgili sorunlar olmak üzere üç ana kategoride ele almıştır. İnternetin aşırı kullanımının depresyon, anksiyete, stres, düşük akademik başarı, olumsuz duygulanım gibi farklı alanları olumsuz etkileyebileceği de ifade edilmektedir (Servidio ve ark., 2021).

### **Algılanan Psikolojik ve Sosyal Dışlanma**

Grup içerisinde yaşamak sosyal bir varlık olan insan için son derece önemlidir. Evrimsel görüşe göre de bir grubun üyesi olmanın en temel ve önemli işlevlerinden biri ait olma ihtiyacının tatmin edilmesidir (Baumeister ve Leary, 1995). Ayrıca bir gruba üye olmanın bireye üye statüsü ve sosyal kimlik kazandırma, belirsizlikleri ortadan kaldırma ve temel psikolojik ihtiyaçları karşılama gibi avantajları bulunmaktadır (Kavaklı, 2018, 2022). Bu nedenle bir grubun üyesi olmak ve mevcut üyelik statüsünü sürdürmek bireyler için önemlidir ve gerekçesi ne olursa olsun grubun dışına itilmek bireyleri bilişsel, duygusal ve davranışsal açılardan olumsuz etkileyen deneyimlerdir (Williams, 2007). Dışlanma uzun süredir sosyal psikologların ilgisini çeken ve çalışılan bir konudur. Literatürde de dışlanmaya işaret etmek amacıyla kullanılan çok sayıda ifade bulunmaktadır. Sosyal dışlanma (*social exclusion*), psikolojik dışlanma (*ostracism*) ve reddedilme dışlanmaya işaret etmek amacıyla en sık kullanılan kavramlardır. Bu üç dışlanma kavramının birbirinden farklı olup olmadığını açık bir biçimde ortaya koyan görgül bir çalışma bulunmamaktadır (Leary, 2005; Smart-Richman ve Leary, 2009; Williams, 2007). Ancak buna rağmen sözü edilen kavramlar kimi zaman aynı anlama gelecek şekilde kimi zaman ise farklı şekillerde tanımlanabilmektedir. Literatürde bulunan tanımlamalara göre bireyin bazen açıkça belirtilerek bazen de herhangi bir açıklama yapılmaksızın gruptan ihraç edilmesi sosyal dışlanma olarak ifade edilmektedir. Reddedilmede bir kişi ya da grup bir başka bireye kendisi ile ilişki kurmak istemediğini açık bir biçimde belirtmektedir. Psikolojik dışlanma ise çoğunlukla “herhangi bir açıklama yapılmaksızın ya da olumsuz bir tavır konulmaksızın, bireyin yok sayılması ya da grubun dışında tutulması” şeklinde gerçekleşmektedir (Williams, 2007, s.429). Bu nedenle psikolojik dışlanma bir yönüyle sosyal dışlanma ve reddedilmeden ayrılmaktadır. Hem sosyal dışlanmada hem de reddedilmede bireye bir şekilde dışlanmasının nedenine dair bir geri bildirim verilmesi söz konusudur. Ancak psikolojik dışlanmada dışlanan bireye herhangi bir şekilde olumlu ya da olumsuz bir tepki verilmemektedir ve kişi görmezden gelinmektedir (Williams, 2009). Görmezden gelme şeklinde gerçekleşen psikolojik dışlanmanın görece sosyal dışlanmadan daha olumsuz etkisi olabileceği söylenebilir. Örneğin deneysel olarak yürütülen bir araştırmada hem psikolojik hem de sosyal dışlanmanın bir ihtiyaç tehdidi oluşturduğu ancak psikolojik dışlanmanın temel psikolojik ihtiyaçları sosyal dışlanmadan görece daha fazla tehdit ettiği ifade edilmiştir (Kandemir, 2011). Williams (2001, 2007) tarafından oluşturulan ihtiyaç tehdidi modeli aslında bu duruma açıklama getirmektedir. Her ne kadar dışlanma olgusunu açıklamaya çalışan farklı araştırmacılar tarafından önerilen farklı modeller olsa da Williams’ın (2009) ihtiyaç tehdidi modeli psikolojik dışlanma ve sosyal dışlanma arasındaki olası farklılıklara ışık tutmaktadır. Bu modele göre insanda benlik değeri, ait olma ihtiyacı, kontrol ve anlamlı varoluş olmak üzere dört temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır ve ihtiyaç tehdidi modelinin merkezinde de bu temel ihtiyaçlara yönelik ihtiyaç tehdidi kavramı yatmaktadır. Bir dışlanma deneyimi sözü edilen ihtiyaçlar üzerinde tehdit algısı oluşturmaktadır. Dışlanma deneyiminin ardından ise olayın hemen sonrasında görülen refleksif tepkiler ile kısa vadede ve uzun vadede ortaya çıkan tepkiler gündeme gelmektedir. Özellikle psikolojik veya sosyal dışlanma deneyiminin ardından kişiler tehdit edilen ihtiyaçlarını gerçek hayata kıyasla görece daha kolay tatmin edebilecekleri bir alan olan internette daha fazla zaman geçirme eğiliminde olabilirler.

### **Psikolojik Dışlanma, Sosyal Dışlanma ve İnternet Bağımlılığı**

Dışlanma ve internet kullanımı arasındaki ilişkilere dair literatür incelendiğinde yapılan araştırmaların çok büyük bir bölümünün sosyal medyada dışlanmaya hedef

olmanın sonuçları üzerinde durduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda sosyal medyada dışlanmaya maruz kalmanın, yüz yüze dışlanma sonucunda tehdit edilen temel psikolojik ihtiyaçları tehdit edip etmediği, sosyal medyada dışlanma deneyimi sonucu ortaya çıkan refleksif tepkilerin ve davranışsal sonuçların yüz yüze gerçekleşen dışlanmanın yol açtığı tepkilere ve davranışlara benzeyip benzemediği gibi sorular ele alınmaktadır. Sözü edilen çalışmaların sonuçları da yüz yüze ve sosyal medyada yaşanan dışlanma deneyimlerinin temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde benzer etkileri olduğunu ve benzer davranışlara neden olduğunu göstermektedir. Örneğin, Smith ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir araştırmada hem lise hem de üniversite öğrencilerinin sosyal medyada psikolojik dışlanmaya maruz kalmalarının psikolojik olarak acı verici ve negatif sonuçlarının olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde Tobin ve arkadaşları da (2015) Facebook durum güncellenmelerine yanıt verilmeyen katılımcıların benlik değeri, ait olma, anlamlı varoluş ve kontrol ihtiyacı düzeylerinin daha düşük olduğunu bildirmişlerdir. Sosyal medyada yaşanan dışlanmanın gerçek hayatta yüz yüze deneyimlenen dışlanmaya benzer şekilde ilk anda duygusal tepkilere yol açtığına ve temel psikolojik ihtiyaçları tehdit ettiğine ilişkin farklı araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Hayes ve ark., 2018; Reich ve ark., 2023; Wolf ve ark., 2015).

Sosyal medyada dışlanmaya maruz kalmanın yüz yüze dışlanmaya maruz kalma ile benzer sonuçlar ortaya çıkarıp çıkarmadığı ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmasına rağmen gündelik hayatta dışlanma algılayan ya da yaşayan kişilerin interneti daha uzun süreli olarak kullanıp kullanmadıklarına ya da internet bağımlılığı geliştirme olasılıklarının olup olmadığına dair yürütülen araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Kısıtlı sayıdaki bu araştırmalardan bazıları dışlanmanın sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönlü ilişkili olabileceğini göstermektedir (Ergun ve Alkan, 2020; Turan ve ark., 2023). Dışlanma deneyimi sonrasında ihtiyaç tehdidi hissedilen kişiler söz konusu ihtiyaç tehdidi ile baş edebilmek ve özellikle tehdit edilen ihtiyaçlarını tatmin edebilmek amacıyla çeşitli davranışlar sergileyebilirler. İhtiyaç tehdidi modeline göre benlik değeri ve ait olma ihtiyacı tehdit edilen bireyler yeniden bir grubun üyesi olmak, kaybedilen üyelik statüsünü geri kazanmaya çalışmak gibi olumlu sosyal davranışlar sergileme eğiliminde olabilirler. Kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarına yönelik tehdit ise kişinin saldırganlık gibi olumsuz sosyal davranışlar sergilemelerine neden olabilmektedir. İnternet ise hangi ihtiyaç tehdit edilirse edilsin, bahsedilen ihtiyaçların gerçek yaşama kıyasla çok daha kolay bir şekilde tatmin edilmesine olanak sağlayabilecek bir alandır. Örneğin, dışlanan bireyler yeni arkadaşlıklar kurmak ya da yeni gruplara katılmak gibi eylemleri çok fazla vakit harcamadan sosyal medyadan çok daha kolay bir biçimde yapabilmektedirler. Bu durum da gerçek yaşamda dışlanan bireylerin ihtiyaçlarını tatmin etmek amacıyla internet kullanımına yönelebileceklerini ve aşırı düzeyde internet kullanımının ya da internet bağımlılığının gelişebileceğini gösterebilir.

### **Öz Duyarlığın Rolü**

Öz duyarlık bireylerin psikolojik sağlıkları ile ilişkilendirilen görece yeni bir kavramdır (Barnard ve Curry, 2011). Öz duyarlık bireylerin kişisel deneyimlerini bütün insanlığın ortak bir yaşantısı olarak görmeleri, yaşadığı sorunları, acıları, yetersizlikleri insanlığın bir parçası olarak algıladığı, kendisiyle birlikte bütün insanların duyarlı davranmaya değer olduğunu düşünmesi olarak ifade edilebilir (Neff, 2003a). Bu tanımdan hareketle öz duyarlıktan kişinin kendisine acı ve sıkıntı veren duygularına açık olması, kendine sevecen bir şekilde yaklaşması, yaşadığı olumsuzluklar ve yetersizlikler karşısında kendine karşı anlayışlı olması, kendini yargılamaması ve yaşadığı olumsuzlukların bütün insanların deneyimlediği yaşantılar olduğunu kabul etmesi olarak

söz edilebilir. Başka bir ifadeyle, öz duyarlılığın olumsuz deneyimler sonrasında bireyin kendisini aşırı eleştirmek ve yargılamak yerine olumsuz duygularıyla baş etme becerisi geliştirmesi ve kendi kendisine şefkatli davranma yeteneği olduğu söylenebilir (Neff, 2003a, 2003b). Öz duyarlık kavramı, psikoloji literatürüne oldukça yakın bir dönemde girmiş olmasına rağmen, bu konuyla ilgili birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaların genellikle, öz duyarlılığın veya onun bileşenlerinin, olumlu kişisel özellikler ve davranışlarla ilişkilendirilebileceğine dair bulgular sunduğu gözlenmiştir (Bluth ve ark., 2018; Booker, 2022; Lefebvre ve ark., 2020).

Öz duyarlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır ancak öz duyarlılığın bileşenlerinden birisi olan bilinçli farkındalık ile internet kullanımı arasındaki ilişkilere dair yürütülen araştırmaların sayısı görece daha fazladır. Örneğin, Moniri ve arkadaşları (2022) internet bağımlılığı ile öz duyarlılığın negatif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir çalışmada ise internet bağımlılığı ile öz duyarlılığın negatif yönde ilişkili olduğu ve internet bağımlılığının saldırganlığı arttırıp psikolojik iyilik halini olumsuz etkiliyor olabileceğini ancak öz duyarlılığın kısmen de olsa koruyucu bir faktör olarak tespit edildiği rapor edilmiştir (Iyer ve ark., 2022). Benzer şekilde bilinçli farkındalık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (Arslan, 2017; Arslan ve Coşkun, 2022; Calvete ve ark., 2017; Song ve Park, 2019). Bu çalışmaların sonuçları öz duyarlılığın olumsuz yaşam olaylarının yaratabileceği olumsuz sonuçları önlemede bir tampon işlevi görebileceğine işaret etmektedir. Örneğin bir çalışmada uzun süreli psikolojik dışlanmaya maruz kalma ile depresyon belirtileri arasındaki pozitif ilişkide öz duyarlılığın düzenleyici bir rolü olduğu başka bir ifadeyle öz duyarlılığın bu ilişkiyi zayıflattığı belirtilmiştir (Jiang ve Chen, 2020). İş yerinde yaşanan psikolojik dışlanma ile ilgili başka bir araştırmada ise öz duyarlık düzeyi yüksek olan katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçları üzerindeki tehdit algısının daha düşük olduğu rapor edilmiştir (Ma ve ark., 2022). Öz duyarlılığın dışlanmanın olumsuz etkilerinin bastırılması ve reddedilmenin acısını azaltmada önemli bir potansiyel kaynak olduğunu vurgulayan araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Jiang ve Poon, 2022; Koch, 2020). Bir araştırmada yönergeler aracılığıyla durumluk bilinçli farkındalık düzeyi arttırılan katılımcıların dışlanma deneyiminin sonrasında kontrol koşulundaki katılımcılara kıyasla daha az anti sosyal davranışlar gösterdikleri bulunmuştur (Heppner ve ark., 2008). Ancak dışlanma ve öz duyarlık arasındaki ilişkilerin ele alındığı araştırmalardan elde edilen sonuçlar arasında tam anlamıyla bir tutarlılık olduğunu söylemek güçtür. Örneğin, deneysel olarak yürütülen bir başka araştırmada durumluk öz duyarlılığın dışlanma karşısında katılımcılar tarafından verilen yapıcı tepkilerde herhangi bir artışa yol açmadığı bildirilmiştir (Clark, 2012). Anderson da (2019) çalışmasında öz duyarlılığın dışlanma karşısında verilen olumlu sosyal tepkiler üzerinde önemli bir etkisi olmadığını belirtmiştir.

### **Araştırmanın Amacı**

İnternet kullanımının birçok avantajı olmasına rağmen, bazen kişilerin işlerini ve sorumluluklarını aksatacak, fiziksel ve psikolojik sağlıklarına zarar verebilecek bir bağımlılık seviyesine ulaşma potansiyeli bulunmaktadır. Bu nedenle aşırı düzeyde internet kullanımı ile ilişkili olabilecek değişkenlerin belirlenmesine yönelik yürütülen araştırma sayısı oldukça fazladır ve bu araştırmalarda internet bağımlılığının gelişmesinde rol oynayabilecek birçok değişken belirlenmiştir. Aşırı internet kullanımına veya internet bağımlılığına yol açma olasılığı yüksek değişkenlerden biri dışlanmadır. Williams'ın (2001) ihtiyaç tehdidi modeline göre, dışlanma dört temel psikolojik ihtiyaç için (ait olma, benlik değeri, kontrol ve anlamlı varoluş) tehdit oluşturmaktadır ve bir

dışlanma deneyimi bu ihtiyaçların hepsini tehdit edebileceği gibi yalnızca bir ya da daha fazlasını da tehdit edebilmektedir. Modele göre, dışlanmanın ait olma ve benlik değeri ihtiyaçlarını tehdit etmesi durumunda, bireylerin dışlanmanın zedelediği ait olma ihtiyaçlarını tatmin etmek ve benlik değerini onarmak amacıyla dışlayan gruba ya da yeni gruplara kabul edilmelerini sağlayacak olumlu sosyal davranışlara yöneleceğini öngörmektedir. Bu bağlamda, günlük yaşamlarında çevreleri tarafından dışlanan ve yeni ilişkiler kurma çabaları bir şekilde başarısız olan bireylerin, aidiyet ve benlik değeri gereksinimlerini tatmin etmek amacıyla sosyal medya aracılığıyla yeni sosyal bağlar kurma eğiliminde olmaları, dikkate alınması gereken bir olasılık gibi görünmektedir (Vorderer ve Schneider, 2017). Gross (2009) tarafından yürütülen bir araştırma, internette dışlanmaya maruz kalan katılımcıların benlik değerinde bir düşüş yaşadığını ancak daha sonra kurulan yeni sosyal bağların bu benlik değerini yeniden artırdığını göstermiştir. Sosyal medya aracılığıyla geliştirilen yeni ilişkiler, bireylerin internet üzerinde daha fazla zaman geçirmelerine neden olarak bir tür pekiştireç işlevi görebilir. Dışlanma deneyimi yaşayan bireylerin, internette daha fazla zaman harcıyıp harcamadıkları ve bu nedenle internet bağımlılığı riski taşıyıp taşımadıkları, en azından üzerinde düşünülmesi gereken bir konudur. Buna rağmen, günlük yaşamda kendilerini bir biçimde dışlanmış hisseden ya da dışlanmış olarak algılayan kişilerin interneti daha sık ve uzun süreli kullanıp kullanmadıklarını ya da internet bağımlılığı geliştirme olasılıklarının olup olmadığını incelemeye yönelik araştırma sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bu araştırmanın amaçlarından birisi algılanan psikolojik dışlanma ve sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasında bir ilişkinin olup olmadığını incelemesidir.

Williams'ın (2001) ihtiyaç tehdidi modeline göre, dışlanmanın gerçekleştiği an verilen refleksif tepkiler bireysel, ortamsal ya da durumsal değişkenlerden bağımsız olarak gerçekleşirken, dışlanmanın yol açtığı orta ve uzun vadeli davranışsal sonuçların türü, şiddeti ve yoğunluğu birçok değişkene bağlı olarak değişebilmektedir. Bir başka ifadeyle dışlanma ile orta ve uzun vadeli davranışlar arasındaki ilişkide birçok etken aracı ya da düzenleyici değişken olarak rol oynayabilmektedir. Bu nedenle, dışlanma deneyimi ile problemlerli internet kullanımı ya da internet bağımlılığı arasındaki olası ilişkinin de bazı durumsal, ortamsal ya da bireysel etkenler tarafından etkilenmesi mümkündür. Dışlanma ile problemlerli internet kullanımı ya da internet bağımlılığı arasındaki olası ilişkide aracı değişken olarak rol oynama olasılığı oldukça yüksek gibi görünen bireysel değişkenlerden biri de öz duyarlıktır. Öz duyarlılık ile ilişkili olduğu belirlenen değişkenler açısından bakıldığında da benzer bir sonuca varmak mümkün gibi görünmektedir. Daha önce de ifade edildiği gibi, öz duyarlılığın olumsuz yaşam olaylarının ortaya çıkarabileceği olumsuz davranışsal ve duygusal tepkileri önleyici hafifletici bir işlev görebileceğine işaret eden araştırma bulguları vardır. Bu noktadan hareketle, algılanan psikolojik dışlanma ve algılanan sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki olası ilişkide öz duyarlılığın aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığının incelenmesi bu araştırmanın amaçlarındandır.

H1: Algılanan psikolojik dışlanma ve algılanan sosyal dışlanma internet bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkilidir.

H2: Algılanan psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü bulunmaktadır.

H3: Algılanan sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü bulunmaktadır.



## Yöntem

### Katılımcılar

Bu çalışma 2017-2018 eğitim öğretim yılı güz döneminde Türkiye’de bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri arasından araştırmaya gönüllü olarak katılan ve yaşları 18-40 arasında değişen 457 kişi ile yüz yüze yürütülmüştür ( $Ort = 21.11$   $S = 1.99$ ). Katılımcıların 205’i erkek (%44.9), 252’si ise kadındır (%55.1).

### Veri Toplama Araçları

Çalışmada veriler kişisel bilgi formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Dışlanma Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu.** Araştırma kapsamında katılımcıların yaş ve cinsiyet bilgilerinin toplanması amacıyla kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

**İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ).** İBÖ kişilerin internet bağımlılık düzeylerinin ölçmek amacıyla Chen ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Kesici ve Şahin (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek dörtlü Likert tipindedir (1 = Beni hiç yansıtmıyor, 4 = Beni çok yansıtıyor) ve toplamda 26 maddeden oluşmaktadır (örn., “interneti kullanma isteğimi kontrol edemiyorum”, “internetsiz yaşamım sıkıcıdır”). Kompulsif kullanım, geri çekilme, tolerans, kişilerarası problemler ile sağlık problemleri ve zaman yönetimi olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek ayrıca toplam internet bağımlılığı puanı da vermektedir. Bu çalışmada ölçeğin tümünün Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bu araştırmadaki veriler ile yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri  $\chi^2/sd = 3.857$ ,  $p < .001$ , RMSEA = .079, SRMR = .059, TLI = .88, CFI = .90 olarak bulunmuştur.

**Öz Duyarlık Ölçeği.** Neff (2003a) tarafından geliştirilen Öz Duyarlık Ölçeği’nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Akın ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 26 maddeden oluşmaktadır (örn., “Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım”, “Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım”) ve beşli Likert tipindedir (1 = Hiçbir zaman, 5 = Her zaman). Öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim kurma olarak adlandırılan altı alt boyutu bulunmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin tümünün Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bu araştırmadaki veriler ile yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri  $\chi^2/sd = 2.840$ ,  $p < .001$ , RMSEA = .063, SRMR = .048, TLI = .89, CFI = .91 olarak bulunmuştur.

**Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği.** Bu ölçek Gilman ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiştir ve Sertelin Mercan (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ergenler İçin Sosyal Dışlama Ölçeği (Ostracism Experience Scale for Adolescents), beşli Likert tipinde toplamda 11 maddeden (örn., “Başkaları genellikle bana sanki ben yokmuşum gibi bakarlar”, “Başkaları genellikle evimde benimle vakit geçirirler”) oluşmaktadır (1 = Hiçbir zaman, 5 = Her zaman). Ölçeğin dışlanma ve görmezden gelinme olarak adlandırılan iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek maddeleri incelendiğinde dışlanma boyutunun sosyal dışlanmaya, görmezden gelinme boyutunun ise psikolojik dışlanmaya işaret ettiği görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada dışlanma boyutu sosyal dışlanma, görmezden gelinme ise psikolojik dışlanma olarak kullanılmıştır. Ayrıca Sosyal Dışlanma ölçeği orijinal olarak ergenlerde kullanılmak için geliştirilmiştir. Bu

araştırmanın üniversite öğrencileriyle yürütülmesi nedeniyle, örneklemden toplanan verilere doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve alt boyutlar için iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlar ölçeğin orijinaline uygun olarak iki faktörlü bir yapısının bulunduğunu ve iç tutarlık katsayılarının dışlanma boyutu için .89 görmezden gelinme boyutu için .86 olduğunu göstermiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizine ilişkin uyum indeksleri de  $\chi^2/sd = 3.102$ ,  $p < .001$ , RMSEA = .068, SRMR = .039, TLI = .96, CFI = .97 olarak bulunmuştur.

### Veri Toplama ve Analiz

Çalışma öncesinde etik kurul onayı Ufuk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan alınmıştır. (Karar tarihi: 07/12/2017, Karar sayısı: 38). Araştırmanın veri toplama aşamasında kişisel bilgi formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Sosyal Dışlanma Ölçeği bir araya getirilerek bir ölçek bataryası oluşturulmuştur. Sıra etkisini ortadan kaldırmak amacıyla ölçeklerin sıralamalarında üç farklı dizilim yapılmıştır. Her bir ölçek bataryasının en başına katılımcıların okuması ve araştırmaya katılmaya gönüllü olanların imzalaması için aydınlatılmış onam formu konulmuştur. Katılımcılar ölçekleri doldurmayı tamamlamalarının ardından, ilk sayfada yer alan gönüllü katılım formunu kopararak ölçekleri ve aydınlatılmış onam formunu ayrı ayrı teslim etmişlerdir.

Veri analizi aşamasında değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizleri yürütülmüştür. Algılanan psikolojik dışlanma ve algılanan sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerde öz duyarlığın aracı etkisi ise yapısal eşitlik modellemesi ile analiz edilmiştir. Analizler SPSS 25 ve AMOS 24 programları ile yürütülmüştür.

### Bulgular

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgularına yer verilmiştir. Katılımcılardan elde edilen algılanan psikolojik dışlanma, algılanan sosyal dışlanma, öz duyarlık ve internet bağımlılığı toplam puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yürütülen korelasyon analizi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1 *Araştırmada Kullanılan Değişkenler Arasındaki İlişkiler*

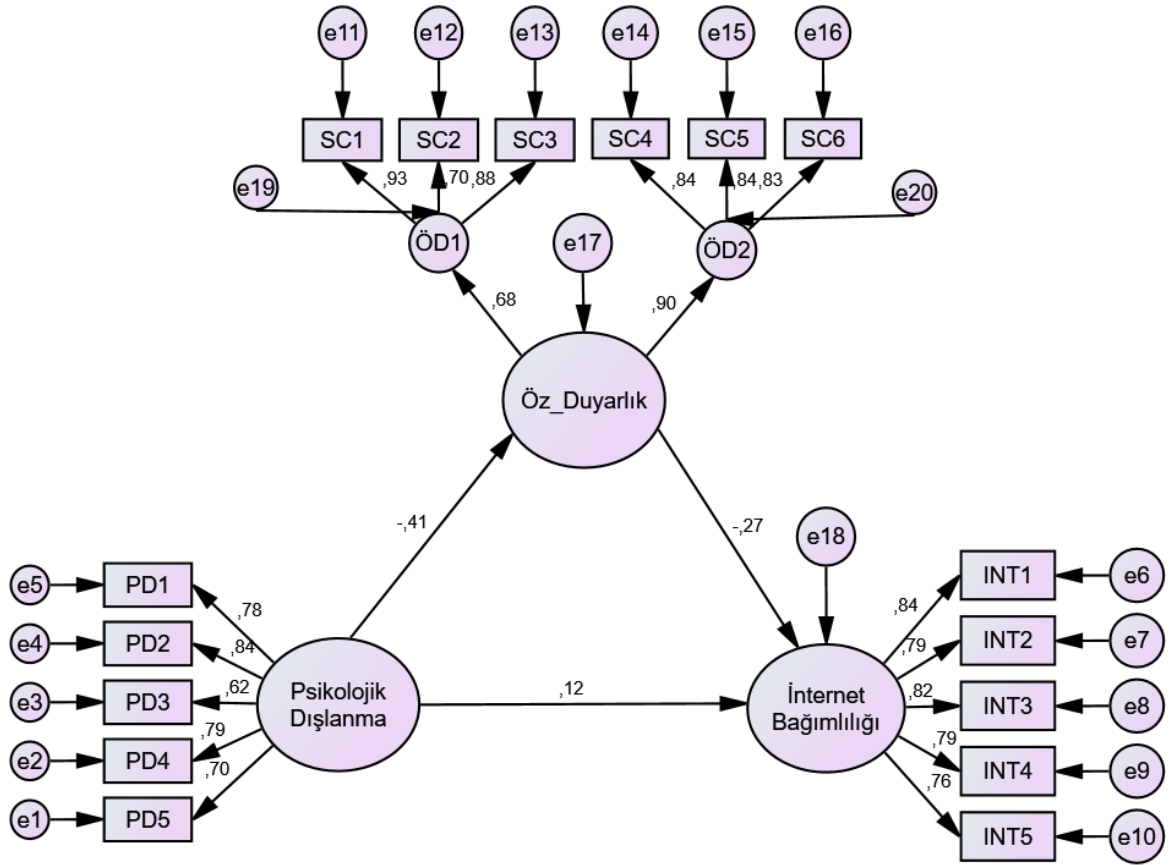
	Ort	S	1	2	3	4	$\alpha$
PD	6.90	2.56	-				.86
SD	12.96	4.39	.44***	-			.89
ÖD	20.00	3.67	-.33***	-.31***	-		.93
INT	51.47	14.27	.22***	.11*	-.25***	-	.95

Not. Ort = Ortalama, S = Standart sapma, PD = Psikolojik dışlanma, SD = Sosyal Dışlanma, ÖD = Öz duyarlık, INT = İnternet bağımlılığı,  $\alpha$  = Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı, \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Tablo 1'den de takip edilebileceği gibi hem algılanan psikolojik dışlanma ( $r = .22$ ,  $p < .001$ ) hem de algılanan sosyal dışlanma ( $r = .11$ ,  $p < .05$ ) internet bağımlılığı ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde algılanan psikolojik dışlanma ( $r = -.33$ ,  $p < .001$ ), algılanan sosyal dışlanma ( $r = -.31$ ,  $p < .001$ ) ve öz duyarlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öz duyarlık ile internet bağımlılığı ise negatif yönde anlamlı ilişkilidir ( $r = -.25$ ,  $p < .001$ ). Tablo 1'den de görülebileceği gibi Baron ve Kenny (1986) tarafından aracılık analizi için önerilen koşullar (bağımlı ve bağımsız değişkenin, bağımlı değişken ve bağımsız değişken ile aracı değişkenin ilişkili olması) sağlanmaktadır.

Psikolojik dışlanma, sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı ilişkisinde öz duyarlılığın aracı rolünü incelemek amacıyla oluşturulan iki aracı model yapısal eşitlik modellemesi ile analiz edilmiştir. Dışlanma ölçeğinin maddeleri kullanılarak psikolojik dışlanma ve sosyal dışlanma olarak gizil değişkenler oluşturulmuştur. Benzer şekilde internet bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları gözlenen değişken olarak kullanılarak internet bağımlılığı gizil değişkeni oluşturulmuştur. Öz duyarlılık ölçeğinin olumlu ve olumsuz alt boyutları kullanılarak da öz duyarlılık gizil değişkeni oluşturulmuştur ve analizler bu değişkenlerle yapılmıştır.

Algılanan psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolüne ilişkin olarak oluşturulan modelin uyum değerleri kabul edilebilir sınırlar içerisinde bulunmuştur [ $\chi^2(99, N = 457) = 361.22, \chi^2 / sd = 3.649, p = .00, GFI = .90, AGFI = .87, CFI = .94, NFI = .92, TLI = .92, RMSEA = .07, SRMR = .04$ ]. Modele ilişkin uyum değerleri Tablo 2’de test edilen model ise Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Algılanan Psikolojik Dışlanma ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Öz Duyarlılığın Aracı Rolü

Test edilen model ve Bootstrapp analizi sonuçları öz duyarlılığın algılanan psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı değişken olarak rol oynadığını göstermiştir. (Dolaylı etki = .11, %95 BCa GA [.055, .193]). Öz duyarlılık modele dahil olduktan sonra algılanan psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki doğrudan etki anlamsız hale gelmiştir (Doğrudan etki = .12, %95 BCa GA [-.026, .237]).

Tablo 2 Test Edilen Modele İlişkin Elde Edilen Uyum İndeksleri

Model Uyum İndeksleri	Modelin Uyum Değerleri	Uyum Değerleri	
		Kabul edilebilir	İyi/Çok iyi
$X^2/sd$	3.649	$0 < X^2/sd < 5$	$0 < X^2/sd < 3$
RMSEA	.07	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,08$	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,05$
AGFI	.87	$0,90 \leq AGFI \leq 1,0$	$0,95 \leq AGFI \leq 1,0$
GFI	.90	$0,90 \leq GFI \leq 1,0$	$0,95 \leq GFI \leq 1,0$
NFI	.92	$0,90 \leq NFI \leq 1,0$	$0,95 \leq NFI \leq 1,0$
TLI	.92	$0,90 \leq TLI \leq 1,0$	$0,95 \leq TLI \leq 1,0$
CFI	.94	$0,90 \leq CFI \leq 1,0$	$0,95 \leq CFI \leq 1,0$
SRMR	.04	$0,00 \leq SRMR \leq 0,08$	$0,00 \leq SRMR \leq 0,05$

Tablo 3 Algılanan Psikolojik Dışlanma, İnternet Bağımlılığı ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkilere Dair Yapısal Eşitlik Modeli

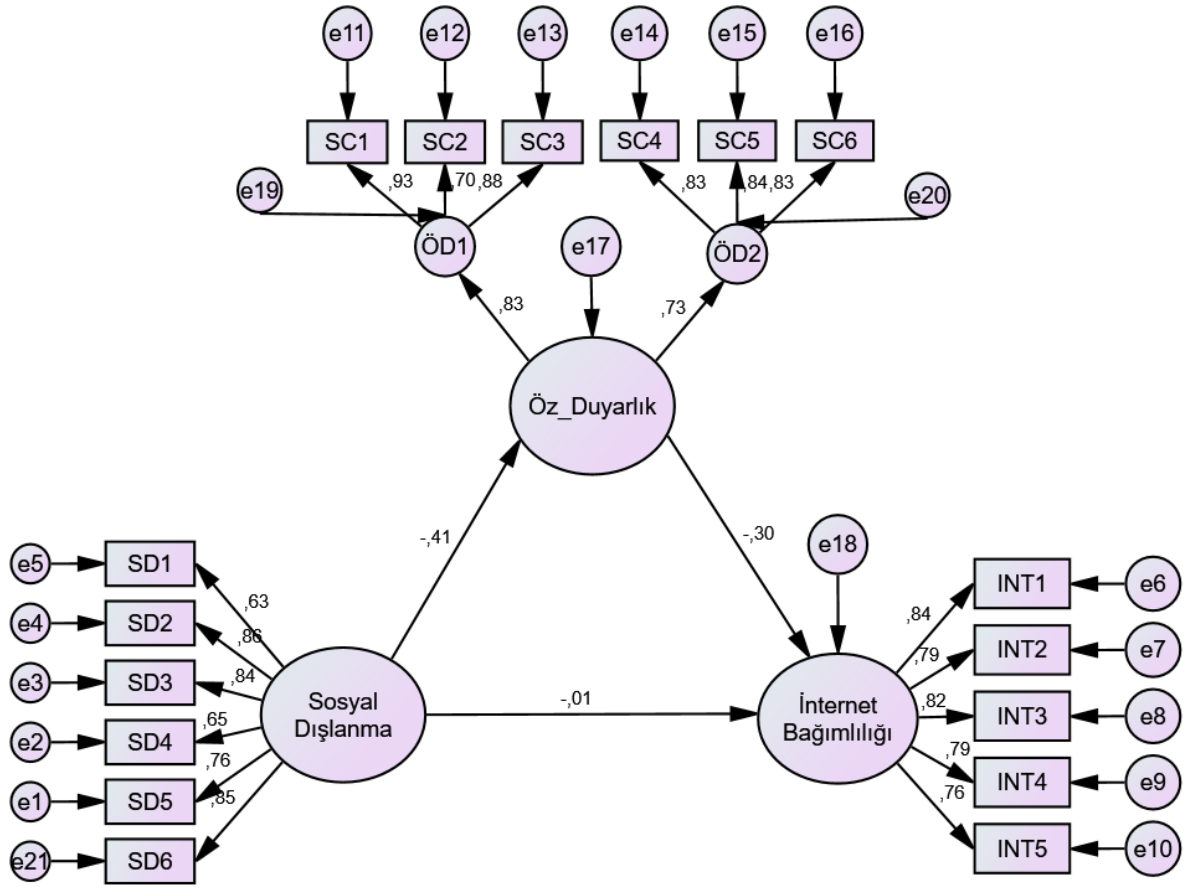
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	S. H.	t değeri
INT	PD	.23	.12	.11	.36	2.01*
ÖD	PD	-.41	-.41	.00	.08	-5.58***
INT	ÖD	-.27	-.27	.00	.36	-4.21***

Not. PD = Psikolojik dışlanma, ÖD = Öz duyarlık, INT = İnternet bağımlılığı, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Algılanan sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolüne ilişkin olarak oluşturulan modelin uyum değerleri kabul edilebilir sınırlar içerisinde bulunmuştur [ $\chi^2(114, N = 457) = 439.71$ ,  $\chi^2 / sd = 3.858$ ,  $p = .00$ ,  $GFI = .90$ ,  $AGFI = .86$ ,  $CFI = .93$ ,  $NFI = .91$ ,  $TLI = .92$ ,  $RMSEA = .08$ ,  $SRMR = .05$ ]. Modele ilişkin uyum değerleri Tablo 4’de test edilen model ise Şekil 2’de gösterilmiştir.

Tablo 4 Test Edilen Modele İlişkin Elde Edilen Uyum İndeksleri

Model Uyum İndeksleri	Modelin Uyum Değerleri	Uyum Değerleri	
		Kabul edilebilir	İyi/Çok iyi
$X^2/sd$	3.858	$0 < X^2/sd < 5$	$0 < X^2/sd < 3$
RMSEA	.08	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,08$	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,05$
AGFI	.86	$0,90 \leq AGFI \leq 1,0$	$0,95 \leq AGFI \leq 1,0$
GFI	.90	$0,90 \leq GFI \leq 1,0$	$0,95 \leq GFI \leq 1,0$
NFI	.91	$0,90 \leq NFI \leq 1,0$	$0,95 \leq NFI \leq 1,0$
TLI	.92	$0,90 \leq TLI \leq 1,0$	$0,95 \leq TLI \leq 1,0$
CFI	.93	$0,90 \leq CFI \leq 1,0$	$0,95 \leq CFI \leq 1,0$
SRMR	.05	$0,00 \leq SRMR \leq 0,08$	$0,00 \leq SRMR \leq 0,05$



Şekil 2. Algılanan Sosyal Dışlanma ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Öz Duyarlığın Aracı Rolü

Tablo 5 Algılanan Sosyal Dışlanma, İnternet Bağımlılığı ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkilere Dair Yapısal Eşitlik Modeli

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	S. H.	t değeri
INT	SD	.12	-.01	.12	.25	.897
ÖD	SD	-.41	-.41	.00	.06	-6.77***
INT	ÖD	-.30	-.30	.00	.33	-4.24***

Not. SD = Sosyal dışlanma, ÖD = Öz duyarlık, INT = İnternet bağımlılığı, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Test edilen model ve Bootstrapp analizi sonuçları öz duyarlığın algılanan sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı değişken olarak rol oynadığını göstermiştir. (Dolaylı etki = .12, %95 BCa GA [.056, .221]). Öz duyarlık modele dahil

olduktan sonra algılanan sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki doğrudan etki anlamsız hale gelmiştir (Doğrudan etki = -.01, %95 BCa GA [-.149, .120]).

### **Tartışma ve Sonuç**

Araştırmanın sonucunda öz duyarlılığın hem psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı hem de sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın ilk hipotezi algılanan psikolojik dışlanma ve algılanan sosyal dışlanmanın internet bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu öngörmekteydi. Sonuçlar hem algılanan psikolojik dışlanmanın hem de algılanan sosyal dışlanmanın internet bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ulaşılan bu sonuçlar araştırmanın birinci hipotezini desteklemektedir. Algılanan psikolojik ve sosyal dışlanmanın internet bağımlılığı ile ilişkili olmasına dayanarak, araştırmaya temel oluşturan algılanan psikolojik dışlanma ve sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunduğu şeklindeki görüşün doğrulandığını söylemek mümkün görünmektedir. Psikolojik ve sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren bulgunun olası bir açıklaması ihtiyaç tehdidi modeli çerçevesinde yapılabilir.

Williams'ın (2001) ihtiyaç tehdidi modeli dışlanmanın dört temel psikolojik ihtiyaç için bir tehdit oluşturduğunu ve ait olma ve benlik değeri ihtiyaçlarının tehdit edildiği durumlarda, kişilerin ait olma ihtiyaçlarını tatmin etmek ve dışlanma tarafından zedelenen benlik değerini onarmak amacıyla dışlayan gruba ya da yeni gruplara kabul edilmelerini sağlayacak olumlu sosyal davranışlara yöneleceğini öngörmektedir. Bu açıdan bakıldığında, günlük hayatta çevreleri tarafından dışlanan ve yeni bağlar kurma çabaları bir şekilde başarısızlıkla sonuçlanan bireylerin ait olma ve benlik değeri ihtiyaçlarını internete yönelerek tatmin etmeye çalışmaları oldukça akla yakın bir olasılık gibi görünmektedir. İnternet ve sosyal medya sözü edilen ihtiyaçların tatmini için uygun bir alan gibi görünmektedir. Dışlanan bireylerin internete yönelerek dışlanma tarafından tehdit edilen benlik değeri ve ait olma ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri düşüncesini destekleyen bazı araştırma bulguları da vardır. Örneğin, bir çalışmada Facebook kullanıcılarının başkaları ile iletişim kurarak, diğerleri ile ilgili bilgiler edinerek ait olma ihtiyaçlarının karşılanmasını mümkün hale getirdikleri öne sürülmektedir (Seidman, 2013). Bazı araştırmaların sonuçlarına göre, ait olma ihtiyacı, benlik değeri ve benlik sunumu ihtiyaçları sosyal medya kullanımının önemli güdüleyicileri arasında yer almaktadır (Kavaklı ve Ünal, 2021; Knowles ve ark., 2015; Nadkarni ve Hofmann, 2012; Pang, 2020). Bazı araştırmacılar tarafından elde edilen farklı sonuçlara rağmen (Schneider ve ark., 2017), dışlanma deneyimi yaşayan bireylerin bu olumsuz deneyimlerle başa çıkma konusunda sosyal medya kullanımından destek bulabileceğini öne süren araştırmalar da mevcuttur (Knausenberger ve ark., 2014; Knausenberger ve Echterhoff, 2018).

Algılanan psikolojik dışlanma ve sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren araştırma sonucuna dayanarak, dışlanan katılımcıların sosyal medyaya yönelmelerinin yanı sıra, bazı dışlanmış katılımcıların günlük yaşamda sosyal ilişkilerden kaçınma amacıyla internete başvurmalarının da bu ilişkiye katkıda bulunma olasılığı vardır. Smart Richman ve Leary (2009) oluşturdukları modelde dışlanan bir bireyin sosyal, anti sosyal ve geri çekilme davranışlarından hangisine yöneleceğini belirleyen değişkenleri açıklamaya çalışmaktadırlar. Özellikle dışlanmanın uzun süreli veya yaygın olduğu durumlarda sosyal ilişkilerden kaçınmaya ve geri çekilmeye yönelik davranışlar söz konusu olmaktadır. Sosyal ilişkilerden kaçınmanın olası yollarından biri de sanal dünyada internet aracılığıyla arkadaşlıklar kurma veya

oyunlar oynama gibi etkinliklerdir. Bu aktiviteler, bir yandan diğer insanlardan uzak durmayı sağlarken, diğer yandan da sanal bir platformda temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi açısından oldukça uygun görünmektedir.

Psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilere dair bulgularda dikkat çeken bir nokta, algılanan psikolojik dışlanma, algılanan sosyal dışlanma ve internet bağımlılığına ilişkin korelasyon katsayılarına bakıldığında algılanan psikolojik dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki korelasyonun daha yüksek olmasıdır. Bu durum, internet bağımlılığının özellikle psikolojik dışlanma ile daha yakından ilişkili olup olmadığı sorusunu gündeme getirmektedir. Araştırmada elde edilen veriler, bu soruya kesin bir yanıt vermek için yeterli olmasa da bazı spekülasyonlara imkân tanımaktadır.

Türü her ne olursa olsun dışlanmanın benlik değeri ve ait olma ihtiyaçları için bir tehdit oluşturduğu açıktır ve bu olgu birçok araştırmacı tarafından tekrar tekrar dile getirilmiştir. Ancak, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarının tehdit altına girme derecelerinin dışlanmanın türüne bağlı olarak değişebileceği düşünülebilir. Örneğin, Williams (2001) görmezden gelme veya yok sayma şeklinde gerçekleşen psikolojik dışlanmanın dışlanmaya hedef olan kişide daha fazla kontrol kaybına yol açacağını belirtmektedir. Çünkü, görmezden gelinen bireyin maruz kaldığı dışlanma konusunda yapabileceği bir şey yoktur. Öte yandan, görmezden gelinme anlamlı varoluş ihtiyacı için de önemli bir tehdit oluşturabilir. Bu nedenle görmezden gelinme şeklinde gerçekleşen psikolojik dışlanmanın, diğer dışlanma türlerinden (örneğin sosyal dışlanma) farklı olarak, benlik değeri ve ait olma ihtiyaçlarının yanı sıra, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçları için de daha fazla tehdit oluşturduğu söylenebilir. Sonuç olarak, görmezden gelinen bireylerin, sanal platformlarda kontrol edebilecekleri ilişkiler kurma veya kontrol sağlayabilecekleri oyunlara yönelme eğiliminde olma ihtimali bulunmaktadır.

Algılanan psikolojik dışlanma, algılanan sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolünü belirlemek amacıyla yürütülen aracılık analizi sonuçları, öz duyarlılığın hem algılanan psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı hem de algılanan sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerde aracı rolünün olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar araştırmamızda öngörülen ikinci ve üçüncü hipotezi doğrulamıştır. Literatürde günlük hayatta yaşanan dışlanma deneyimi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlılığın rolünü inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada elde edilen sonuçların karşılaştırmalı olarak tartışılması mümkün görünmemektedir. Ancak buna rağmen öz duyarlılığın aracı rolüne ilişkin ulaşılan bulguların beklenen ve akla yatkın sonuçlar olduğu söylenebilir.

Daha önce de ifade edildiği gibi bir dışlanma yaşantısı dört temel psikolojik ihtiyaç üzerinde bir tehdit algısı oluşturan ve acı veren bir deneyimdir. Bu nedenle, dışlanma yaşayan bir bireyin ait olma ihtiyacını tatmin etme, zedelenen benlik değerini yeniden tesis etme, kaybedilen kontrol hissini geri kazanma ve varlığının anlamlı olduğunu kanıtlama amacıyla çeşitli davranışlara yönelme olasılığı oldukça yüksektir. Gerçek yaşamda sözü edilen ihtiyaçlar tatmin edilemediğinde bu ihtiyaçların karşılanması amacıyla bireylerin internete yönelmeleri mümkündür. Bu nedenle günlük yaşamda bu ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin internet bağımlılığı geliştirme olasılıklarının bulunduğu söylenebilir. Özellikle de sosyal medyanın zedelenen ihtiyaçların karşılanması noktasında bireylere çeşitli fırsatlar sunabileceği ifade edilebilir. Nitekim sosyal medya kullanımının ait olma ve benlik değeri ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olabileceğini gösteren araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Chiou ve ark., 2015; Kavaklı ve Ünal, 2021; Pantic ve ark., 2017). Elbette temel psikolojik ihtiyaçları

karşılınmayan ya da tehdit edilen ve bu ihtiyaçları tatmin etmek amacıyla internet kullanan her bireyin bağımlılık geliştireceğini söylemek güçtür. Bu noktada da dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı ya da düzenleyici olarak rol oynayabilecek üçüncül değişkenler akla gelmektedir. Bu potansiyel değişkenlerden birisi de öz duyarlık olabilir. Bunun birkaç nedeni olabilir. İlk olarak öz duyarlık düzeyi yüksek olan kişilerin dışlanma algıları görece daha az olabilir. Nitekim bu araştırmanın sonuçlarından birisi de öz duyarlık ile algılanan psikolojik ve sosyal dışlanma arasında negatif yönde ilişki olmasıdır. İkinci olarak ise öz duyarlığı yüksek olan bir kişi dışlanma algılasa bile kendilerine karşı daha az yargılayıcı olabilirler, bu deneyimin insan olmanın bir parçası olduğunu düşünerek daha düşük düzeyde bir ihtiyaç tehdidi yaşayabilirler. (Jiang ve Chen, 2020; Jiang ve Poon, 2022; Koch, 2020; Ma ve ark., 2022). Kısacası algılanan psikolojik ve sosyal dışlanma internet bağımlılığına yol açma potansiyeli taşıyan bir yaşantıdır. Öz duyarlık ise dışlanma algısını ya da dışlanmanın yol açabileceği olumsuz duyguları etkileyerek internet kullanımının bağımlılık düzeyine ulaşmasını engelleyebilecek bir bireysel özelliktir. Bu bireysel özelliği yüksek olanların dışlanma algıları düşük olabilir ya da bir dışlanma algılasalar ve zedelenen ihtiyaçlarını tatmin etmek amacıyla internete yönelseler bile interneti bağımlılık düzeyinde kullanmayabilirler.

Bu çalışmada temel olarak algılanan psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Öz duyarlığın algılanan psikolojik ve sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı değişken olarak rol oynadığı tespit edilmiştir. İlgili literatürde ulaşılabildiği kadarıyla psikolojik, sosyal dışlanma ve internet kullanımı arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolüne ilişkin bir çalışmaya rastlanamamıştır. Ayrıca dışlanma ve internet kullanımı ile ilişkili çalışmaların da sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu yüzden ulaşılan sonuçların benzer araştırma sonuçları açısından tartışılması konusunda sınırlılıklar bulunmaktadır. Ayrıca sadece bir çalışmadan hareketle kesin bir sonuca varmak mümkün olamayacağı için bu konu ile ilgili yeni ve farklı araştırmaların yürütülmesi yararlı olabilir. Bunun yanında dışlanma ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunması dışlanmaya maruz kalan bireylerin, internete yönelerek tehdit altına giren ihtiyaçlarını karşılayabileceklerini göstermektedir. Öz duyarlık ise bu iki değişken arasında aracı rol oynamaktadır ancak başka aracı veya düzenleyici değişkenlerin de bu ilişkide rol oynuyor olabileceği ihtimali yeni araştırmaları gündeme getirmektedir.

Bu araştırmanın bulguları, katkılarının yanı sıra sınırlılıkları da dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Bu çalışma kapsamında katılımcıların interneti hangi amaçlarla kullandıklarına dair bir bilgi alınmamıştır. Bu nedenle internet kullanımı, daha genel bir kavram olarak değerlendirilebilecek internetin aşırı kullanımı olarak ifade edilmiştir. Ayrıca bu araştırma neden-sonuç ilişkisinden yoksun korelasyonel bir çalışmadır ve sadece üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Farklı yaş gruplarının da dahil olduğu deneysel ve boylamsal araştırmaların tasarlanması daha genellenebilir, geçerli ve güvenilir bulguların ortaya çıkmasına olanak sağlayacaktır.

### **Kaynakça**

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., text rev.). Washington, DC: American Psychiatric Association.



American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Anderson, R. S. (2019). *Self-compassion versus self-esteem for an experience of ostracism* (Doctoral dissertation, University of Denver).

Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.037>

Arslan, G. ve Coşkun, M. (2021). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 2165-2179. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00506-1>

Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289-303. <http://dx.doi.org/10.1037/a0025754>

Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>

Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Bluth, K., Mullarkey, M. ve Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3037-3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>

Booker, J. A. (2022). Healthy ways of relating to past, present, and future self: Narrated growth and self-compassion with well-being and future orientation. *Journal of Research in Personality*, 100, 104284. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104284>

Burkauskas, J., Gecaite-Stonciene, J., Demetrovics, Z., Griffiths, M. D. ve Király, O. (2022). Prevalence of problematic Internet use during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 46, 101179. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101179>

Calvete, E., Gámez-Guadix, M. ve Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57-63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.018>

Chen, S.-H., Weng, L.-J., Su, Y.-J., Wu, H.-M. ve Yang, P.-F. (2003). Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45, 279-294.

Chiou, W. B., Lee, C. C. ve Liao, D. C. (2015). Facebook effects on social distress: Priming with online social networking thoughts can alter the perceived distress due to social exclusion. *Computers in Human Behavior*, 49, 230-236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.064>

Clark, J. L. (2012). *Take it easy on yourself: The role of self-compassion in response to social ostracism* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). American University. <http://hdl.handle.net/1961/11489>

Dalal, P. K. ve Basu, D. (2016). Twenty years of internet addiction... Quo Vadis? *Indian Journal of Psychiatry*, 58, 6-11. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.174354>

Ergun, G. ve Alkan, A. (2020). The social media disorder and ostracism in adolescents:(OSTRACA-SM Study). *The Eurasian Journal of Medicine*, 52(2), 139-144. <https://doi.org/10.5152/eurasianjmed.2020.19076>

Evli, M., Şimşek, N., Işıkgöz, M. ve Öztürk, H. İ. (2023). Internet addiction, insomnia, and violence tendency in adolescents. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(2), 351-361. <https://doi.org/10.1177/0020764022109>

Gilman, R., Carter-Sowell, A., DeWall, C. N., Adams, R. E. ve Carboni, I. (2013). Validation of the Ostracism Experience Scale for Adolescents. *Psychological Assessment*, 25, 319-330. <https://doi.org/10.1037/a0030913>

Griffiths, M. D. (1996). Internet “addiction”: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.

Gross, E. F. (2009). Logging on, bouncing back: An experimental investigation of online communication following social exclusion. *Developmental Psychology*, 45, 1787-1793. <https://doi.org/10.1037/a0016541>

Hayes, R. A., Wesselmann, E. D. ve Carr, C. T. (2018). When nobody “likes” you: Perceived ostracism through paralinguistic digital affordances within social media. *Social Media+ Society*, 4(3), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2056305118800309>

Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J. ve Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, 34, 486- 496. <https://doi.org/10.1002/ab.20258>

Iyer, M., Sharma, R. ve Sahasrabudhe, S. (2022). Role of self-compassion and online/offline integration on internet addiction, aggression, and psychological well-being: A mediation analysis. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(2), 143-150. <https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry.409.21>

Jiang, T. ve Chen, Z. (2020). Meaning in life accounts for the association between long-term ostracism and depressive symptoms: The moderating role of self-compassion. *The Journal of Social Psychology*, 160(5), 535-547. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1693951>

Jiang, Y. ve Poon, K. T. (2022). Pull yourself out of a dark place: Self-compassion moderates the relationships between ostracism, meaningful existence, and darkness judgment. *Current Psychology*, 42, 28394–28405. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03838-w>

Kandemir, K.B. (2011). *Psikolojik dışlanma, sosyal dışlanma ve sosyal reddedilmenin tehdit edilen ihtiyaçlar ve dışlanma tepkileri üzerindeki etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kavaklı, M. (2018). *Psikolojik dışlanma ile internet kullanma alışkanlıkları arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kavaklı, M. (2022). *The effects of observing ostracism and being the target of ostracism on cognitive flexibility* (Doktora Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kavaklı, M. ve Ünal, G. (2021). The effects of social comparison on the relationships among social media addiction, self-esteem, and general belongingness levels. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(2), 114-124. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.105349>

Kesici, Ş. ve Şahin, İ. (2010). Turkish adaptation study of Internet Addiction Scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 185-189. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0067>

Khazaie, H., Lebni, J. Y., Abbas, J., Mahaki, B., Chaboksavar, F., Kianipour, N., ... ve Ziapour, A. (2023). Internet addiction status and related factors among medical students: a cross-sectional study in Western Iran. *Community Health Equity Research & Policy*, 43(4), 347-356. <https://doi.org/10.1177/0272684X211025438>

Knausenberger, J. ve Echterhoff, G. (2018). Recovering from social exclusion: The interplay of subtle Facebook reminders and collectivistic orientation. *Computers in Human Behavior*, 78, 298-305. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.012>

Knausenberger, J., Hellmann, J. H. ve Echterhoff, G. (2014). When virtual contact is all you need: Subtle reminders of Facebook preempt social-contact restoration after exclusion. *European Journal of Social Psychology*, 45, 279-284. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2035>

Knowles, M. L., Haycock, N. ve Shaikh, I. (2015). Does Facebook magnify or mitigate threats to belonging? *Social Psychology*, 46, 313-324. <http://dx.doi.org/10.1027/1864-9335/a000246>

Koch, E. J. (2020). Remembering that “everybody hurts”: The role of self-compassion in responses to rejection. *Basic and Applied Social Psychology*, 42(3), 167-175. <https://doi.org/10.1080/01973533.2020.1726748>

Leary, M. R. (2005). Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *European Review of Social Psychology*, 16(1), 75-111. <https://doi.org/10.1080/10463280540000007>

Lefebvre, J. I., Montani, F. ve Courcy, F. (2020). Self-compassion and resilience at work: A practice-oriented review. *Advances in Developing Human Resources*, 22(4), 437-452. <https://doi.org/10.1177/1523422320949145>

Long, J., Bhad, R., Potenza, M. N., Orsolini, L., Phan, V., Kanabar, M. ve Achab, S. (2022). Public health approaches and policy changes after the inclusion of gaming disorder in ICD-11: global needs. *BJPsych International*, 19(3), 63-66. <https://doi.org/10.1192/bji.2021.57>

Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q. ve Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>

Ma, J., Liu, C., Bao, H. ve Gu, X. (2022). How to ward off the threat of workplace ostracism? The merit of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 187, 111396. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111396>

Moniri, R., Pahlevani Nezhad, K. ve Lavasani, F. F. (2022). Investigating anxiety and fear of COVID-19 as predictors of internet addiction with the mediating role of self-compassion and cognitive emotion regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 841870. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.841870>

Müller, K. W., Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K. ve Beutel, M. E. (2014). Prevalence of internet addiction in the general population: results from a German population-based survey. *Behaviour & Information Technology*, 33(7), 757-766. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2013.810778>

Nadkarni, A. ve Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52, 243-249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Niu, H., Wang, S., Tao, Y., Tang, Q., Zhang, L. ve Liu, X. (2023). The association between online learning, parents' marital status, and internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic period: A cross-lagged panel network approach. *Journal of Affective Disorders*, 333, 553-561. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.096>

Pang, H. (2020). Examining associations between university students' mobile social media use, online self-presentation, social support and sense of belonging. *Aslib Journal of Information Management*, 72(3), 321-338. <https://doi.org/10.1108/AJIM-08-2019-0202>

Pantic, I., Milanovic, A., Loboda, B., Błachnio, A., Przepiorka, A., Nestic, D. ... ve Ristic, S. (2017). Association between physiological oscillations in self-esteem, narcissism and internet addiction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 258, 239-243. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.044>

Qian, B., Huang, M., Xu, M. ve Hong, Y. (2022). Internet use and quality of life: The multiple mediating effects of risk perception and internet addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1795. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031795>

Reich, S., Schneider, F. M. ve Zwillich, B. (2023). No Likes–no control? Examining the role of coping deprivation and social anxiety in social media ostracism. *Behaviour & Information Technology*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2161938>

Schneider, F. M., Zwillich, B., Bindl, M. J., Hopp, F. R., Reich, S. ve Vorderer, P. (2017). Social media ostracism: The effects of being excluded online. *Computers in Human Behavior*, 73, 385-393. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.052>

Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54, 402-407. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.009>

Sertelin Mercan, Ç. (2016). Ostracism Experience Scale for Adolescents: Turkish validity and reliability. *Journal of Hasan Ali Yücel Faculty of Education*, 13, 175-186.

Servidio, R., Bartolo, M. G., Palermi, A. L. ve Costabile, A. (2021). Fear of COVID-19, depression, anxiety, and their association with Internet addiction disorder in a sample of Italian students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100097. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100097>

Smart-Richman, L. ve Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: a multimotive model. *Psychological Review*, 116(2), 365-383. <https://doi.org/10.1037/a0015250>

Smith, R., Morgan, J. ve Monks, C. (2017). Students' perceptions of the effect of social media ostracism on wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 68, 276-285. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.041>

Song, W. J. ve Park, J. W. (2019). The influence of stress on internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1063-1075. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0051-9>

Tobin, S. J., Vanman, E. J., Verreynne, M. ve Saeri, A. K. (2015). Threats to belonging on Facebook: Lurking and ostracism. *Social Influence*, 10, 31-42. <https://doi.org/10.1080/15534510.2014.893924>

Turan, M. E., Adam, F., Kaya, A. ve Yıldırım, M. (2023). The mediating role of the dark personality triad in the relationship between ostracism and social media addiction in adolescents. *Education and Information Technologies*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-12002-1>

Vorderer, P. ve Schneider, F. M. (2017). *Social media and ostracism*. K. D. Williams ve S. A. Nida (Ed.), *Ostracism, Exclusion, and Rejection* içinde (s. 240–257). New York, NY: Psychology Press.

Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. New York: The Guilford Press.

Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425-452.

Williams, K. D. 2009. Ostracism: A temporal need-threat model. M. Zanna (Eds.), *Advances in experimental social psychology* içinde (ss. 275-314). Academic Press.

Wolf, W., Levordashka, A., Ruff, J. R., Kraaijeveld, S., Lueckmann, J. M. ve Williams, K. D. (2015). Ostracism Online: A social media ostracism paradigm. *Behavior Research Methods*, 47(2), 361-373. <https://doi.org/10.3758/s13428-014-0475-x>

World Health Organization. (2019). ICD-11: International classification of diseases (11th revision). Retrieved from <https://icd.who.int/>

Young, K. S. (1998) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-244. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17, 19-31.

**Çatışma beyanı:** Makalenin yazarı, bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal ilişkileri bulunmadığını dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan ederler.